



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №13 «ИСКОРКА»
ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ГОРОД ЛЮДИНОВО И ЛЮДИНОВСКИЙ РАЙОН» КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

249401 Калужская область, г. Людиново, ул. Маяковского, д.250 «А»
тел/факс (48444) 5-39-07

E-mail: niazova.iskorka13@yandex.ru

 <p>Согласовано Протокол педагогического совета № <u>1</u> <u>30.08.2022</u> г.</p>	 <p>Утверждено приказом заведующей МКДОУ «Детский сад №13 «Искорка» Нязовой Л. Ф. № <u>44.1.</u> <u>04.08.2022</u> г.</p>
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок реализации: 2 года (128 часов)
Возраст детей: 5 -7 лет

Ушакова О. Е.
инструктор по физической культуре

г. Людиново
2022

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, для детей 5 – 7 лет ознакомительного уровня освоения.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

Занятие фитнесом с детьми дошкольного возраста решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач, а именно:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6. Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста.

7. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол-мячей, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для детей от 5 до 7 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Актуальность данной программы заключается в том, что совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Проведение работы, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, а также запрос родителей, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (степ-платформы, мячи разного диаметра и конфигурации, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что наряду с традиционными формами упражнений, которые реализуются в рамках основной общеобразовательной программы, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, стретчингу, фитбол-гимнастике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся по программе детского фитнеса, повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она:

- разработана с учетом возрастных особенностей детей 5 -7 лет, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода;
- содержание ее доступно для обучающихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса и здорового образа жизни;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Программа является модифицированной, разработана на основе анализа типовых программ «Детский фитнес» Е. В. Сулим, «Спортивная гимнастика» Ю.А. Сабирова, большого количества авторских программ по аэробике, программ по различным разделам фитнеса, с учетом особенностей возраста, современных требований к фитнес - тренингу и личного опыта педагога.

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 5 – 7 лет, состав постоянный, набор обучающихся свободный (при отсутствии медицинских противопоказаний)

Наполняемость групп первого года обучения 16-18 человек, второго года обучения 12-14 человек.

Уровень освоения программы - стартовый

Объём программы - 128 часов.

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу для каждой возрастной группы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количественный состав участников
1 год	1 академический час	2 раза	2 академических часа	64 часа	16 - 18
2 год	1 академический час	2 раза	2 академических часа	64 часа	12 - 14

Условия реализации программы:

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 5 – 7 лет, родители (законные представители), инструктор по физической культуре. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребенка на присмотр, уход, оздоровление.

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети

к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы.

В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв. в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Форма занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, тренировочные, контрольные занятия, показательные выступления.

Основной формой работы на занятиях является групповое учебно - тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, так и как лейтмотив, задающих ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются под определенную музыку.

На первом году обучения даются базовые знания и умения, на втором году обучения нагрузки увеличиваются и основное внимание уделяется применению полученных знаний и умений для совершенствования комплексов упражнений на развитие определенных групп мышц.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Общая физическая подготовка

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки,

упражнения на расслабление.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Основные задачи по годам обучения предполагают тесную взаимосвязь и преемственности:

Задачи:

1 год обучения:

Обучающие:

- научить основам теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- освоить манеру исполнения движений игрового стретчинга, базовые шаги степ-аэробики, фитбол-гимнастики;

- расширить знания об основных видах закаливания организма.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям спортом, соблюдению правил здорового образа жизни;

- создать условия для всестороннего физического развития;

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

2 год обучения:

Обучающие:

- совершенствовать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование;

- продолжать укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы;

- закреплять навык правильной осанки;

- формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

Воспитательные:

- создать условия для всестороннего физического развития;

- продолжать воспитывать у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.

Развивающие:

- развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степенях;

- улучшать психическое состояние (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего		Теория		Практика		Формы аттестации/ контроля	
		1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения	1й год обучения	2й год обучения
1	Вводное занятие: что такое фитнес и его разновидности	2	2	1	1	1	1	наблюдение	наблюдение
2	Модуль «Игровой стретчинг»	14	15	2	1	12	14	наблюдение	наблюдение
3	Модуль «Фитбол - гимнастика»	14	17	2	1	12	16	Показательные выступления	Показательные выступления
4	Модуль «Степ - аэробика»	16	16	2	1	14	15	Показательные выступления	Показательные выступления
5	Модуль «Общая физическая подготовка»	16	12	2	1	14	11	Сдача нормативов	Сдача нормативов
6	Открытые уроки	2	2			2	2	Показательные выступления	Показательные выступления
	Итого	64	64	9	5	55	59		

1.4. Содержание программы

1й год обучения

1. Тема: Вводное занятие: что такое фитнес и его разновидности.

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении «Детский фитнес». Значение фитнеса для укрепления здоровья, воспитания нравственных, физических и морально - волевых качеств - **1 час**.

Практика. (1 час)

- дать представление о фитнес-аэробике;
- обучение простейших базовых шагов в фитнес-аэробике.
- развитие и совершенствование координации движений.
- воспитание артистичности, умение выполнять коллективные действия;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом.

2. Модуль «Игровой стретчинг» (14 часов)

Теория. Техника безопасности на занятиях по игровому стретчингу. Что такое игровой стретчинг. Знакомство с основными позами в стретчинге. - **2 часа**.

Практика. (12 часов)

Упражнения: «Домик», «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко садится за горизонт», «Журавль», «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок», «Матрешка», «Ракета», «Цапля», «Павлин», «Ручеек», «Кустик», «Веточка», «Бабочка», «Сундучок», «Морская звезда»,

«Елка», «Сорванный цветок», «Жучок», «Качели», «Пушка», «Тигр», «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Веселый жеребенок», «Волна», «Ковшик», «Третья поза воина»

3. Модуль «Фитбол - гимнастика» (14 часов)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом., познание детьми физических свойств фитбола. Подготовить к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом - **2 часа.**

Практика (12 часов).

- Прыжки на фитболе через центр зала;
- Перебрасывание фитбола в парах двумя руками;
- Прокатывание фитбола двумя руками вперед и назад;
- Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой;
- Выполнение комплексов ОРУ с использованием фитболов. В различных

исходных положениях: стоя лицом к фитболу; сидя на мяче, ноги на ширине плеч; стоя на коленях, мяч перед собой; лежа на мяче, упор ногами, ноги на ширине плеч.

Подвижные игры с фитболом: «Успей передать», «Найди свой мяч», «Зайцы и волк», «Вдвоем на фитболе», «Кто быстрее возьмет фитбол».

Игры-эстафеты с использованием фитбола.

Упражнения на расслабление на фитболе.

4. Модуль «Степ - аэробика» (16 часов)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Что такое степ-платформа? Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Знакомство с базовыми шагами степ-аэробики - **2 часа.**

Практика. (14 часов)

Базовые шаги степ-аэробики:

- 1.Степ-тач (step touch)
2. Basic step (бэйсик степ)
- 3.Степ-ап (step-up)
- 4.Шаг-колени (knee – up)
- 5.Шаг-кик (Step kick)
- 6.Шаг-бэк (step-back)
- 7.Ви-степ (V-step)
- 8.Бейсик-овер (basic-over)
- 9.Мамбо

5. Модуль «Общая физическая подготовка» (16 часов)

Теория. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Что такое общеразвивающие упражнения. Их значение во время тренировки. – **2 часа.**

Практика. (14 часов)

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером

- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке
- Лазание, перелазание, равновесие, преодоление полосы препятствия.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, в длину.
- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

2й год обучения

1. Тема: Вводное занятие: что такое фитнес и его разновидности.

Теория. Техника безопасности на занятиях в объединении «Детский фитнес». Значение фитнеса для укрепления здоровья, воспитания нравственных, физических и морально - волевых качеств; распорядок дня и двигательный режим. - **1 час**

Практика.

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение) – **1 час**

2. Модуль «Игровой стретчинг» (15 часов)

Теория. - обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни. - **1 час**

Практика. (14 часов)

Упражнения: «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка», «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Ласточка», «Пенек», «Месяц», «Скамейка», «Жираф», «Колобок», «Бабочка полетела», «Окошко», «Ручей», «Маленькая елочка», «Червячок», «Ручеек», «Смешной клоун», «Пирожок», «Солнышко садится за горизонт», «Веселый жеребенок», «Морская звезда», «Кошечка», «Карусель», «Саранча», «Матрешка», «Экскаватор», «Самолет взлетает», «Цапля машет крыльями», «Сложный замок», «Третья поза воина», «Стрела», «Сундучок», «Дуб».

3. Модуль «Фитбол - гимнастика» (17 часов)

Теория. – закрепление техники безопасности во время упражнений по фитбол-гимнастике, формирование навыков физических упражнений на фитболе, формирование мотивации к занятиям на фитболе, развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений. – **1 час**

Практика. (16 часов)

- Различные прокатывания фитбола: между ориентирами «змейкой», по скамейке, вокруг ориентиров;
- Прыжки на фитболе через центр зала;
- Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- Выполнение комплексов ОРУ с использованием фитбола, в различных исходных положениях: сидя на мяче, сидя в полуприсяде на носках лицом к фитболу, лежа на фитболе, руки в упоре на полу.

Подвижные игры с использованием фитбола: «Зайцы и волк», «Хвост дракона», «Найди свой мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка», «Вдвоем на фитболе», «Стоп, хоп, раз», «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки».

Игры-эстафеты с использованием фитбола.

Упражнения на расслабление.

4. Модуль «Степ - аэробика» (16 часов)

Теория. – закрепление техники безопасности во время выполнения упражнений по

степ-аэробике, дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. – **1 час**

Практика. (15 часов)

Закрепление пройденных базовых шагов, добавление новых:

1. Straddle (Стредл ап)
2. Turn step (Тёрн степ)
3. Ове зе топ (over the top)
4. Cha-cha-cha (ча-ча-ча)
5. L-step (8 шагов)

Разучивание танцевальных композиций, состоящих из базовых шагов.

5. Модуль «Общая физическая подготовка» (12 часов)

Теория. дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о гигиене, о технике безопасности, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. - **1 час**

Практика. (11 часов)

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
- Общеразвивающие упражнения для разных групп мышц: мышц спины, мышц ног, мышц рук, мышц туловища, мышц головы;
- Прыжки в длину, глубину, высоту;
- Упражнения для мышц ног - приседания: основная, широкая, узкая стойка; выпады: вперед, назад, в сторону; полуприседания, махи ног вперед - назад.
- Лазанье на гимнастическую стенку, ползание различными способами;
- Упражнения с мячами различного диаметра
- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты
- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

1.5. Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством Программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

1й год обучения:

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- освоят манеру исполнения движений игрового стретчинга, базовые шаги степ-

аэробики, фитбол-гимнастики;

- расширят знания об основных видах закаливания организма.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила безопасности;
- уметь выполнять, показывать поправки животных;
- выполнять упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;

Личностные результаты:

- проявляют интерес к занятиям спортом, соблюдению правил здорового образа жизни;
- всесторонне физически развиты.

Метапредметные результаты:

- сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами;
- улучшены физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- укреплены мышцы стопы и голени для предупреждения плоскостопия.

2й год обучения:

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основы теории и практики детского фитнеса, манеру исполнения тех или иных движений; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- способы укрепления связочно-суставного аппарата, сосудистой и дыхательной системы.

Обучающиеся будут уметь:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения под счет и музыку;
- делать упражнения правильно;
- уметь слушать музыку;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку.

Личностные результаты:

- слаженно выполняют упражнения в коллективе;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- всесторонне физически развиты.

Метапредметные результаты:

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения;
- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная

ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы.

Оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А.Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (декабрь) и в конце (май).

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2.Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Уровни		5-6 лет	6 -7лет
Мальчики	Высокий	7 см	6см
	Средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Быстрота

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10м с хода	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8

(сек)	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
(сек)	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический планирование программы

(составляется ежегодно) вынесено Приложение 1.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

1. Наличие физкультурного зала для занятий с детьми.

2. Тренажеры:

- Гребной тренажер и беговая дорожка - предназначены для тренировки сердечно-сосудистой системы, укрепления мышц ног, рук и спины, развития выносливости организма.
- Тренажер батут укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия, координацию движений и общую моторику организма.
- Велотренажеры - укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы ног и спины, развивают выносливость.
- Роликовая дорожка – средство для профилактики плоскостопия у детей.

3. Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

4. Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки – основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном

комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1. Батут детский – 2
2. Боулинг детский – 3
3. Велотренажер детский – 1
4. Дорожка массажная – 2
5. Дуга для подлезания – 4
6. Канат – 3
7. Кегли – 1 комплект
8. Кегли с мячами – 1
9. Коврик массажный – 1
10. Коврик массажный со следочками – 2
11. Кольцеброс – 3
12. Конус – 20
13. Кубики – 40
14. Лента гимнастическая – 40
15. Лестница веревочная напольная – 1
16. Мат большой – 2
17. Мат малый – 1
18. Мешок для прыжков – 2
19. Мешочек для метания – 20
20. Мишень навесная – 2
21. Мяч волейбольный – 2
22. Мяч массажный – 20
23. Мяч резиновый – 20
24. Мяч фитбол – 17
25. Обруч – 20
26. Палка гимнастическая – 40
27. степ-платформы-20
28. Скакалка – 23
29. Скамья гимнастическая – 3
30. Стенка гимнастическая – 4
31. Тоннель детский – 2
32. Тренажер детский «Беговая дорожка» – 1
33. Флажки цветные – 40
34. Щит баскетбольный – 2

Наглядное обеспечение

1. Карточки-схемы выполнения основных видов движений, поз стретчинга.

2. Слайд-фильмы выполнения комплексов степ-аэробики, фитбол-гимнастики.

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно

превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды; в зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
 - спокойная и доброжелательная обстановка,
 - внимание к эмоциональным потребностям детей,
 - представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
 - представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
 - созданы условия для развития и обучения.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная (декабрь) и итоговая (май) аттестация, которая осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Методы проверки: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Итоговая аттестация осуществляется в форме наблюдения, сдачи нормативов, показательных выступлений.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется:

- текущий – на каждом занятии;
- промежуточный – показательные выступления, индивидуальные показатели физического состояния;
- итоговый контроль – итоговое занятие, показатели физического состояния.

Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Важными показателями успешности освоения программы являются: знания, умения, навыки, мотивация к занятиям, творческая активность, личные достижения.

2.5. Методическое обеспечение

В программе «Детский фитнес» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Применяются **активные методы обучения**: сдача нормативов, показательные выступления. Педагогом активно используются **современные образовательные технологии**: проектные, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического использования музыкального сопровождения, просмотра видеоматериалов, участия в показательных выступлениях.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Формы организации образовательной деятельности детей.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую

любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений.

По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель *третьей (заключительной) части* занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

2.6. Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	03.10	29.05	64	16	64	2	03.10-29.12 09.01-29.05	декабрь	май
2 год	2	03.10	29.05	64	16	64	2	03.10-29.12 09.01-29.05	декабрь	май

2.7. Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ

- «Сфера», 2013.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
 4. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 2009.
 5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
 6. Клубкова Е. Ю., Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб, 2001
 7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
 8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
 9. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
 - Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
 10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
 11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
 - Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
 12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
 13. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. 7.
 14. Столяров, В. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В. Столяров. – Киев : НУФВСУ : Олимпийская литература, 2015
 15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
 16. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
 17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
 18. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
 19. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
 20. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
 21. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.

Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfL> - Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
2. <https://fizinstruktor.ru> - статьи по физическому воспитанию
3. http://www.sportykid.ru/morning-gym_sad.html - статьи по физической культуре в детском саду

4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura> - социальная сеть работников образования

5. <http://www.asdoshkolnik.ru> - Общественная организация "Ассоциация педагогов дошкольных образовательных организаций Калужской области"

ОКТАБРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (<i>веселая зарядка «Медуза»*</i>). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с пере-кладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди О	— П —	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — то же						
— П —	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (<i>веселая зарядка: «Медуза»</i>). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	— П —	— П —	— П —	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой О	— П —
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1* (см. Сулим «Детский фитнес»)						
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг. стр.41			Задачи: учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;			

		- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.			
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2					
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, фитбол - гимнастика и стретчинг //стр44//.		Задачи: учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованному движению рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.			
НОЯБРЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ – комплекс 4					
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; <i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — то же					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах 3	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	П	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг //48//		Задачи: учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.			

<p align="center">Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4</p>					
Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, и стретчинг //51//			<p>Задачи: учить раскручивать обруч на шее;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 		
<p align="center">ДЕКАБРЬ</p>					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<p align="center">Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5</p>					
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Салют»</i>), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Чудесные ладошки»</i>)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом О	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Подтягивание на скамейке с помощью рук З	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
<p align="center">Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — то же</p>					
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Салют»</i>)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой З	Отбивание фитбола от пола О	Подлезание под дугу в плотной группировке П	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
<p align="center">Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5</p>					
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55//			<p>Задачи: учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную выносливость. 		
<p align="center">Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6</p>					

Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//59//	Задачи: учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - развивать мышечную силу и выносливость; -воспитывать эмоциональную выносливость.
---	--

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	----------------

Первая и вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 6

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча 3	Прыжки в глубину в обозначенное место П	Отбивание мяча от пола в движении по прямой О	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
--	---	---	---	---	---

Третья неделя *Фитнес-тренировка — комплекс 7*

Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом и стейтчинг //64//	Задачи: укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - способствовать общему укреплению организма ребенка; - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка
---	---

Четвертая неделя *Фитнес-тренировка — комплекс 8*

Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом и стретчинг.//70//	Задачи: укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - способствовать общему укреплению организма ребенка; - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность;
---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка 			
ФЕВРАЛЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7					
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами П	Прыжки в длину с места З	Забрасывание мяча в корзину О	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котятка и клубочки»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — то же					
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя З	Прыжки в длину с разбега на 130— 150 см (разбег 8 мин) О	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину П	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Силовая гимнастика с атлетическим мячом, фитбол - гимнастика, аэробика и стретчинг.//75//	Задачи: учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость. 				
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10					
Силовая гимнастика с атлетическим мячом, фитбол - гимнастика, аэробика и стретчинг.//78//	Задачи: учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении 				

		прыжков; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.			
МАРТ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Мы — юные циркачи» ОРУ — комплекс 8					
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	Запрыгивание на высоту с места 3	Перебрасывание фитбола друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) П	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке О	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — то же					
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место 3	Метание в вертикальную цель О	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямление ног П	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//81//		Задачи: упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений разными способами;			

	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
--	--

Четвертая неделя
Фитнес-тренировка — комплекс 12

Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//85//	<p>Задачи: упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
--	---

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя
Тема «Цирк»
ОРУ — комплекс 9

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»). Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине 3	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) О	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет П	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
--	---	---	--	--	--

Вторая неделя
Традиционная структура занятия
ОРУ — то же

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах 3	— П —	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе О	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
---	---	--	-------	---	--

Третья неделя
Фитнес-тренировка — комплекс 13

Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.//89//	Задачи: учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; - упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
---	--

Четвертая неделя
Фитнес-тренировка — комплекс 14

Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.//94//	Задачи: учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
---	---

МАЙ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
---------------------------------------	-------------	--------------------------------	--------	--------------------------------	----------------------	-------------------

Первая неделя
Тема «Олимпийские звезды»
ОРУ — комплекс 10

Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке 3	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами П	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет О	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
--	--	--	---	---	---	--

Вторая неделя
Традиционная структура занятия
ОРУ — то же

Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой	— П —	Прыжки через обруч на месте О	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет П	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
--	---	-------	---	--	---	---

	направляющего; семенящим шагом			корзину 3		
Третья неделя <i>Фитнес-тренировка — комплекс 15</i>						
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг //98//			Задачи: учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - развивать умение владеть обручем; - развивать физические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавать доброе настроение.			
Четвертая неделя <i>Фитнес-тренировка — комплекс 16</i>						
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг //102//			Задачи: учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; - совершенствовать умение владения обручем; - развивать психофизические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавать доброе настроение.			

Календарно - тематический планирование программы 2й год обучения.

ОКТАБРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках О	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях 3	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке П	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя То же						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед: спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	П	Перепрыгивание через веревку Боком (высота 15—20 см) 3	Перебрасывание фитбола друг другу (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками О	Подвижная игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1 *						
Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг. //107//	Задачи: - учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физ. упражнениями.					

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2					
Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.//112//		Задачи: - учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физ. упражнениями.			
НОЯБРЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 4					
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	Прыжки в длину с места 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой О	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя То же					
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатик»)	—//— 3	Отбивание фитбола от пола правой и левой рукой не менее 10 раз О	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой П	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//117//		Задачи: - учить удерживать прямые ноги в вися на гимнастической стенке; - упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.			

<p align="center">Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4</p>					
Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг //121//		<p>Задачи: - упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; - закреплять умение ловить и бросать мяч; - тренировать координацию, ловкость и равновесие; - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.</p>			
ДЕКАБРЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<p align="center">Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 5</p>					
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Салют»</i>)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны П	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом З	Забрасывание большого мяча в корзину (высота — 1,5 м) О	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
<p align="center">Вторая неделя То же</p>					
—//—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с приседанием посередине З	Прыжки в высоту с разбега О	—//— П	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
<p align="center">Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5</p>					
Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//126//		<p>Задачи: - учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - развивать внимание, быстроту реакции;</p>			

		<ul style="list-style-type: none"> - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - воспитывать организованность и дисциплинированность 			
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6					
Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.//130//		Задачи: - учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; <ul style="list-style-type: none"> - развивать внимание, быстроту реакции; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - воспитывать организованность и дисциплинированность 			
ЯНВАРЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая и вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 6					
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги и две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; «змейкой»	Прыжки в глубину в обозначенное место 3	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота — 1,5 м, расстояние — 3 - 4 м) О	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40—50 см) П	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика и стретчинг.//135//		Задачи: - развивать точность и скорость координации движений; <ul style="list-style-type: none"> - развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; - развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - совершенствовать навыки владения мячом; - развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; - формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; - совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; 			

		- воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.			
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8					
Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, акробатика и стретчинг.//141//		Задачи: - развивать точность и скорость координации движений; - способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; - продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; - совершенствовать навыки владения мячом; - способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; - развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя; - развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; - формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; - воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.			
ФЕВРАЛЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 7					
Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	Прыжки через обруч в движении О	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3— 4 м) П	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) З	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Вторая неделя То же					
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег	П	З	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с	Подвижная игра «Снежная перестрелка».

	обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед			подтягиванием руками О	Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
--	--	--	--	----------------------------------	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 9

Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.//145//	Задачи: - учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - развивать силу основных мышечных групп; - воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.
---	---

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 10

Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.//149//	Задачи: - учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; - развивать силу основных мышечных групп; - воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.
---	---

МАРТ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ — комплекс 8

Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках; скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота— 40 см) 3	Метание в вертикальную цель П	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед О	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
--	--	---	--	---	---	--

Вторая неделя

То же

Перестроение из	Ходьба обычная; в	Ходьба по узкой рейке		Отбивание мяча с	— // —	Подвижная
-----------------	-------------------	-----------------------	--	------------------	--------	-----------

одной колонны в две, три в движении	полуприседе; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Лодочка»</i>). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	гимнастической скамейки с переключением мяча под коленом	3	продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) О	П	игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
-------------------------------------	--	--	---	--	----------	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 11

Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//153//	Задачи: - учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки; - формировать навыки выразительности и подвижности; - оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
--	--

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 12

Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//158//	Задачи: - учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; - формировать навыки выразительности и подвижности; - оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - совершенствовать умение работать в паре; - формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.
--	---

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
---	--------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------	-----------------------

Первая неделя

**Традиционная структура занятия
ОРУ — комплекс 9**

Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>), Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (<i>веселая зарядка «Кенгуру»</i>)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед 3	Метание предметов в горизонтальную цель О	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
--	--	---	---	--	---

				П	
Вторая неделя То же					
—II—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Качели-карусели»</i>)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте О	П	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх 3	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг163//		Задачи: - учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности.			
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14					
Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//167//		Задачи: - учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - формировать потребность в двигательной деятельности.			
МАЙ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 10					
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза О	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние)	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»

ходу				5—6 м) П	
Вторая неделя То же					
—П—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	— // — П	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом З	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину О	Подвижная игра «Мяч соседу» Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 15					
Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//172//	Задачи: - учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; - упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.				
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 16					
Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//176//	Задачи: - учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; - упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.				

Список примеров дидактического материала

1. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

2. Правила безопасности при проведении фитбол – гимнастики у дошкольников

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. При поточном и фронтальном выполнении гимнастических упражнений с мячами рекомендуемое расстояние между занимающимися – не менее 1-1.5м.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, так чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Условно: для детей 4-5лет - 45-50см, для детей 5-6лет - 50-55см.
3. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.
4. Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и спортивной обуви.
5. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
6. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол – гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.
7. Обеспечить личную и взаимную самостраховку, учить детей приемами самостраховки, начиная с первых занятий
8. Определять объём и продолжительность физической нагрузки в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр. Индивидуальными и возрастными особенностями развития детей, их физическим состоянием
9. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
10. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

3. Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения:

Базовые шаги степ-аэробики:

- 1.Степ-тач (step touch) - начинают с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
3. Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
4. Шаг-колени (knee – up) - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
5. Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
6. Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.
7. Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
8. Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
9. Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
10. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
11. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
12. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.
14. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колени, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колени, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

4. Ключевые понятия программы

Слово "аэробика" произошло от греческого корня "аеро", имеющего значение "воздух". Определение "аэробный" буквально переводится как "живущий на воздухе" или "использующий кислород". Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых

дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности.

Стретчинг - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются.

Фитбол - это аэробика с использованием специальных гимнастических мячей диаметром от 55 до 70 см. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем. Кроме этого, фитбол - эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Степ - аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

5. Особенности проведения занятий по игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубокие мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

6. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощённости и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по

популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия по фитболу состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины;

- для укрепления мышц тазового дна;

- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

7. Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

• в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на степах и ходить вокруг них. Использовать степы в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со степами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

8. Особенности проведения занятий по общей физической подготовке.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания воспитанников; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Структура занятий: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения и ходьбы, во время которой дети выполняют 3--5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 3--4

мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4--5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1--1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6--8 дыхательных упражнений.

Особенности методики, применяемой при обучении ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.**

Ф. И. ребёнка _____

	уч год		уч год	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Возраст				
вес				
рост				
Группа здоровья				
Бег на 30 м., сек				
Метание мешочка (150-200г),м.				
Прыжок в длину с места, см.				
Наклон вперёд, см.				
Равновесие				
Чувство ритма				
Знание базовых шагов				
Уровень физической подготовленности				

Требования к техническому оформлению программы

1. Текст набирается в редакторе Word for Windows
 - Шрифт Times New Roman 12 -14
 - Межстрочный интервал – одинарный
 - Переносы в тексте не ставятся
 - Выравнивание текста по ширине
 - Абзац – 1,25 см
 - Поле со всех сторон 2 см
 - Центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word
 - Листы формата А4
 - Таблицы вставляются непосредственно в текст
2. Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также, как и листы приложения

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575847

Владелец Ниязова Людмила Федоровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023